



Oggi più che mai fare la spesa è un atto importante. Non solo per risparmiare, ma per scegliere con consapevolezza cosa mettiamo nel piatto e chi vogliamo sostenere.

**Eccellenza Rocca Bio Italiana nasce per aiutarti a scoprire che si può mangiare meglio, rispettare la terra e spendere in modo intelligente.**





**Questo è il primo eBook che ti svelerà gli errori più comuni che facciamo ogni giorno al supermercato... e come evitarli. Rimani connesso, perché ne arriveranno altri.**

**Una bella raccolta da conservare e per diventare più consapevoli."**





## **I 5 errori più comuni al supermercato**

**Pensare che “bio” significhi solo marketing**

**Il vero biologico si riconosce dalle certificazioni, dall'origine italiana e da una filiera trasparente.**

**Non fidarti solo della confezione "green".**



**Non fare la lista della spesa**

**Andare al supermercato  
senza una lista precisa  
spesso porta a comprare  
cose inutili o dimenticare  
prodotti essenziali. Questo  
fa sprecare tempo e denaro.**

[www.roccabio.eu](http://www.roccabio.eu)



# **Fare la spesa a stomaco vuoto**

**Quando si va al supermercato con fame, si tende a comprare più cibo, spesso snack o cibi poco salutari, perché il corpo chiede energia immediata.**

[www.roccabio.eu](http://www.roccabio.eu)



# **Fare la spesa a stomaco vuoto**

**Quando si va al supermercato con fame, si tende a comprare più cibo, spesso snack o cibi poco salutari, perché il corpo chiede energia immediata.**

[www.roccabio.eu](http://www.roccabio.eu)





**Non controllare le offerte e le scadenze  
Prendere prodotti solo perché in offerta  
senza pensare se servono davvero, o  
acquistare cibi con scadenze troppo  
ravvicinate, porta a sprechi o a comprare  
cose inutili.**





## **Non confrontare i prezzi**

**Molte persone comprano sempre lo stesso prodotto senza verificare se c'è un'alternativa più economica o una marca diversa che potrebbe costare meno ma essere di buona qualità.**





**Non leggere l'etichetta**  
**Ingredienti, provenienza, metodi di**  
**coltivazione: tutto è scritto, ma**  
**pochi leggono davvero.**





**Ignorare l'etichetta nutrizionale  
Non leggere le informazioni sugli  
ingredienti o le calorie può portare  
a scegliere prodotti meno salutari,  
anche se sembrano "sani" o  
"leggeri".**





**Ignorare la stagionalità  
Comprare fragole a dicembre ha un  
costo ambientale altissimo.  
Seguire la natura significa risparmiare  
e nutrirsi meglio.**





**Dimenticare i piccoli produttori italiani  
Scegliere italiano, biologico e locale è una  
forma di rispetto per il territorio, per chi  
lavora con passione... e per noi stessi.**

[www.roccabio.eu](http://www.roccabio.eu)





**🌱 Come fare scelte intelligenti**  
**Fai la lista con calma: compra solo**  
**ciò che serve, meglio se di stagione.**  
**Scegli prodotti semplici e veri:**  
**pochi ingredienti, nessun trucco.**  
**Sostieni chi lavora con amore: cerca**  
**realità italiane che conosci, o impara**  
**a conoscerle con progetti come**  
**Rocca Bio Italiana.**

[www.roccabio.eu](http://www.roccabio.eu)





♥ Perché il vero biologico...  
...è qualità, sicurezza, esperienza,  
emozione, una storia vera.  
È scegliere con il cuore e con la  
testa.

È Eccellenza Rocca Bio Italiana.

**3381217417 Sara Rocca**  
**info@roccabio.eu**

